

周六/2月13日

阴有小雨转多云
10~17

周日/2月14日

晴到多云
7~17

周一/2月15日

晴到多云
6~18

周二/2月16日

晴到多云
7~19

周三/2月17日

阴有雨
10~14

热线 86901890



爆竹声中一岁除 春风送暖入屠苏

梅花已悄然盛开 赏梅莫扎堆

记者 郑灵芝

流光溢彩的烟花，清脆响亮的鞭炮，昭示着又一个春节的到来。这样一个节日，带给所有人的都是欢庆和喜悦。仿佛春节和幸福连接在一起，敲打着我们的心扉。

不过，大家最关心的可能就是春节期间天气如何了？根据预报，春节期间温度适宜，雨水偶尔会来造访。

这是一个优质的春节 总体偏暖少雨

虽然现在还是冬天，但进入立春节气后，春天善变的模样已初现端倪。天气系统也有了春的味道，比如雨水逐渐多了起来。这时候赶来的雨水绝对可以叫作“甘霖”！春节期间，雨水不多，但是偶尔会来造访。暂时见不到阳光的小伙伴们也别担心，你们头顶上的云层在今天傍晚起会慢慢减少。明天的天况比今天要好一些，阴，局部小雨转阴到多云。

冬季的能量条正在逐步减弱，这个春节气温怡人。虽然届时还将有弱冷空气影响我市，但也掀不起大的波澜了，仅仅是回暖路上的一些小波动，大家可以宽宽心。从正月初三（2月14日）开始一直到正月初六（2月17日），都是晴到多云的好天气。最高气温19℃，最低气温8℃，小阳春般的感觉。有网友直呼：这真是一个优质的春节。

近期的气温总会让人有身处春天的感觉。有小伙伴问：温岭是否入春？气象专家说，这还要看气温的稳定性，套用一句话：入春不只看眼前的回暖，还看降温和远方。尽管气温偏暖，但在入春的路上，冷空气还会时不时有些小动作，且影响程度无法预估，所以尚不能预报入春！

最后提醒大家，尽管已是立春，按气候学上讲，浙江进入气象学意义上的春天一般都要等到三月中下旬。此时正是乍暖还寒的时候，大家不要过早地减少衣物，仍需注意保暖、防风。

温岭人过春节习俗，满满的年味

大年初一是农历新年第一天，这一天穿新衣应是最令孩子们雀跃的事了。在石塘箬山一带，新媳妇一早还要烧桂圆茶，端给家里的长辈吃，长辈们再给回手礼。

初一、初二、初三这三天为过年。按民间风俗，这三天里忌洗衣，忌倒污水、垃圾，忌扫地，父母忌责罚孩子。当然，这三天也不能借钱，不能讨债。如果有的人家在前一年办过丧事，就要初二这一天办宴席，请亲戚赴宴，名曰“赶座”。因此，初二这天一般不能随便去别人家做客，不能在别人家吃饭，更不能住在别人家。到了正月初三下午，许多商铺就开张了，各家各户准备进行接财神活动。接财神的时候要准备三牲米祭、茶水、酒水，还要放鞭炮。

大年初四，三羊开泰。灶王爷要查户口，恭迎灶神回民间。温岭很多人家这一天就开始拜岁了，一般亲朋相互走动，送礼回礼，礼无大小，互访互宴，谓请“新年饭”。过去，人们去拜岁时携带糖梗（甘蔗）、桂圆、荔枝、核桃酥等包头作为礼品，随着生活水平提高，从上个世纪90年代开始，代之以箱装水果、饮料和高档酒等。以前，拜岁客来，主人家常汤面或汤糕给客人吃，以猪肉、鲜蛭、金针、蛤蜊、墨鱼干、虾干、鸡蛋等为作料。现在，则将各路拜岁客集中在一天，各家轮流择时举办宴席。不过，今年因为防疫需要，我们还是建议大家减少走亲访友的次数，家庭聚餐也应该在10人以下，各自还要做好防疫措施，有流感

等症狀就尽量不要参加了。

大年初五，艮牛耕春。五路接财神，东西南北中，财富五路通，商铺营业恢复正常。过了初八，民间的新年拜岁活动就算告一段落（也有的人家拜岁到正月十四前才结束）。

正月十五就是元宵节，温岭当地称正月半，又叫上元，这时候拜岁基本结束。这一天，街上会有舞狮队挨家挨户舞狮。有的人家会烧荤素菜肴摆在供桌上祭祀，跟除夕晚上差不多。元宵节过后，新年气息渐行渐远，一切活动基本回到平常状态。

记者也温馨提醒，疫情防控的形势下，去公共场所不要扎堆，要减少人员聚集，避免群体性聚餐。

前几天，有网友在朋友圈发了一组照片，温岭各大公园和河岸边的梅花盛开了，一朵朵花儿点缀在树枝间，吸引不少路人驻足观赏。特别是植物园里的梅花，满园的花色娇艳，透着香气，美艳了整个寒冬。但是让交警头疼的是，最近好多市民驱车前往植物园和市区几座公园赏梅花、拍照片，造成附近路段交通堵塞。同时，正值防疫期间，记者提醒大家切莫扎堆赏梅花。

仔细回忆，以往都要到过年了，梅花才会展露容颜，而近两年的梅花貌似开得特别早。这与忽冷忽暖的天气有关，有网友戏称这是“气候内分泌失调”。受这种气候条件的影响，我市九龙汇公园、锦屏公园的梅花也开得早，入了镜头，更是美得令人惊艳。

人们观赏梅花，常用“探”和“寻”来形容。不过，赏梅还须及时。过早，含苞未放，看不到美丽的花姿，闻不到淡淡的花香；过迟，凋零残落，只见满地落英，枝干上了无痕迹。所以花将开未开之时为赏梅的最佳时间，故喜欢去探赏、欣赏含苞欲放的梅花，名曰“探梅”，探梅一般在春节前后。

踏雪探梅，自古便是冬日里极其风雅之事。虽然温岭没有雪，但是“梅”倒是可以寻一寻。长屿洞天八仙岩梅庄、肖泉村梅花庵、东辉公园、街心公园、北山河沿岸和河滨路都是赏梅的好去处。梅花很美，还散发着诱人的幽香，确实是冬日的一道亮丽的风景。赏梅还需讲文明，希望市民不要随手折枝。

好雨知时节 当春乃发生

正月初七（2月18日），将迎来雨水节气。雨水，称谓最通俗，最容易“顾名思义”，也就最容易“望文生义”。其实对于二十四节气来说，雨水节气既不是从此开始下雨了，也不是从此下的都是雨了。雨水节气的气候本义，是指节气起源的黄河流域地区，降雨的概率开始高于降雪的概率。

换句话说，雨水节气的名称，源于冰雪消融。消融之后，一部分变成了地上流淌的水，一部分变成了由天而降的雨。所以雨水节气是立春“东风解冻”的续集，立春是开始解冻，雨水是全面消融。

全国而言，雨水时节是整个春季节中气温升幅最小的，而日照不仅没有增多，反而还减少了，这是其独特之处。为什么会这样呢？雨水时节，天上由雪到雨，地上由冻到融，这都是既花工夫又耗能量的系统工程，所以回暖乏力。

雨水一候獭（tǎ）祭鱼：雨水时节，此时鱼肥美，獭将食之，先以祭也，是说水獭把它捕获的鱼都在岸边码放好，嚼瑟一下，但在想象丰富的人们看来，这如同祭祀时整齐摆放的供品一样。

雨水二候雁北：所谓候雁北，说的是鸿雁向北迁飞，途经此地。九九歌谣中“七九河开，八九雁来”的“八九雁来”正是候雁北。大雁从越冬地向度夏地飞去，途经我们的观测地，或许会在本地服务区“歇个脚，加顿粮，喝口水”。

雨水三候草木萌动：无论是雨水一候獭祭鱼，还是雨水二候雁北，都未必能够给人带来持久的触动和欢喜，真正能够使人感受到春意初生的，是草木萌动。雨水开始，草木有些在地下萌芽，有些在地上萌动，仿佛是天人相与的洋洋喜气。

随着降雨的增多，湿气加重，容易困扰脾胃，所以，这一时期要注意对脾胃的养护。唐代孙思邈说：“春时宜食粥。提醒我们在春季应多喝粥，既便于吸收，又能健脾养胃、去浊生清。此外，还要注意腿脚的保暖，少用冷水，少吃寒食。”

春节谨防 假期综合征 勿暴饮暴食，要生活规律

记者 郑灵芝

对于大多数温岭人而言，春节7日长假，意味着团圆，意味着放松，意味着快乐。然而对于另外一些人而言，过春节也会过出“综合征”。

一般来说，假期综合征是人们长假之后出现的各种生理或心理的不适表现。如在节后的两三天里感觉厌倦、提不起精神、工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。这些症状，从根本上来说是因为长假期间很多人打破了良好的睡眠规律、饮食规律，生活上没有节制所致。

这样，人们在短时间内，身心经历着紧张、放松的适应过程，过渡时也就必然会出现一系列暂时性的身心不适现象，其最大的症状表现就是焦虑，包括注意力不集中、情绪波动起伏较大、易怒、嗜睡等。

市一院精神卫生科副主任医师翁小娟说，根据其临床表现，可以归纳出以下几种“综合征”，并给出应对措施。

娱乐综合征：节日期间，许多人上网、玩麻将通宵达旦，废寝忘食。熬夜时，大脑需氧量会增大，导致头晕精神紧张。

应对：平时应该让室内保持空气畅通，并有一定湿度，可以不时做个深呼吸；以睡补睡，中午一定要小睡一下。熬夜会使人的消化系统循环变差，所以不能吃太饱，并以清淡为主，多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

旅游综合征：有些人平时上班没时间，会趁着春节期间出门旅游。当然，今年疫情特殊情况下，大家去温岭各景点爬山、赏花可能性比较大。

应对：多喝水，要在口未感到渴时就补充适量的水分。上班后，每天晚上可用热水泡脚，

水温可略高一点，以自身感觉到微烫为宜，泡脚可使血管扩张、血流加速，增强血液循环，能解乏助眠。

厨房综合征：节日期间，家中主厨很可能连续长时间地处于高度紧张状态。

应对：节后应科学地安排厨房工作量，注意休息；少制作油炸类食品，炒菜时油也不要烧得太热，尽量减少厨房中的油烟。

饮食综合征：过年时，很多温岭人会大鱼大肉地吃，导致食用过量的山珍海味。

应对：要使症状得到改善，在烹饪菜肴时，不加或少加味精。多吃新鲜蔬菜和水果，这些食物富含纤维和维生素，能促进胃肠蠕动，加快体内有害物质排出。一般来说，轻者休息一下就会改善，重者比如肠胃不适要去医院就医。

睡眠综合征：由于平时工作劳累，长假嗜睡过度，黑白颠倒，打乱了人体正常生物钟；长假

玩乐过度，甚至通宵喝酒打牌等，身体休息时间不够充分，导致“睡不好，吃不香，做不动”的恶性循环。

应对：按摩、散步可对付睡眠紊乱和疲劳，也可以通过休息或给身体补充营养得到解除，要做到早睡早起，起居有序，要保证有足够的睡眠时间。

过多的酒席、过多的走亲访友、过多的陈年旧俗，打破了人们日常生活的平衡，这是春节假日综合征产生的主要原因。翁小娟建议，谨防假期综合征，应避免生活有太大变化，最重要的是避免作息和饮食习惯被打乱，假期结束前，要给自己预留时间收收心，逐步调整身体或心理状态。